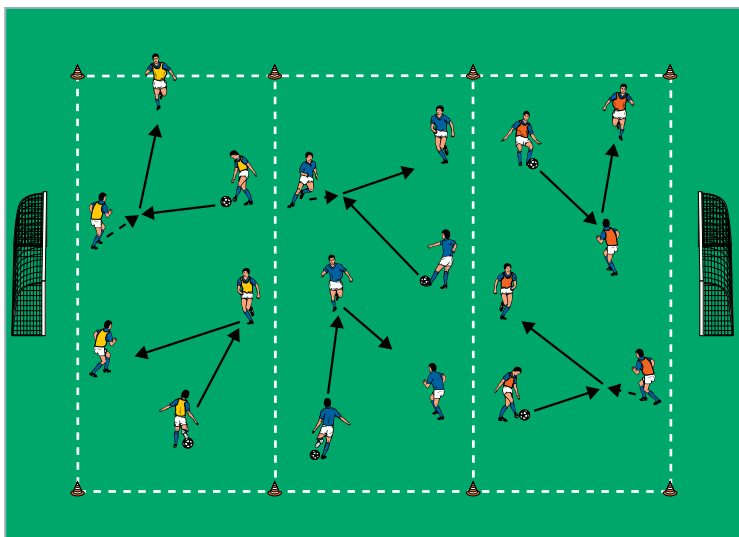


AUFWÄRMEN 1: Zuspiel-Aufgaben

von Jörg Daniel (18.11.2014)



Organisation

- Ein 36 x 25 Meter großes Feld markieren
- Drei 12 Meter breite Zonen einteilen
- Drei Gruppen zu je 6 Spielern bilden und je in einer Zone aufstellen
- 2 Bälle pro Gruppe

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich frei in ihrer Zone.
- Aus dem Dribbling zum Mitspieler passen.
- Der Passempfänger nimmt mit und passt zum nächsten Mitspieler.

Variationen

- Mit maximal 2 Kontakten agieren.
- Jedes 2. Zuspiel direkt weiterleiten.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Passhärte der Entfernung zum Mitspieler anpassen.
- Je nach Verhalten des Passempfängers entweder in den Fuß oder in den Lauf passen.
- Den Ball nicht stoppen, sondern direkt in die Bewegung mitnehmen.